DANZA CONTEMPLATIVA

Iniciación - Danzas sencillas

MADRID – GALAPAGAR 13-15 noviembre 09
Casa de Espiritualidad "Santa María" - 91 858 44 14
www.javerianas.net/galapagar

BILBAO 27-28 noviembre '09
Arrupe Etxea - 944 004 004
arrupe-etxea@sjloyola.org

Profundización
Danzas sencillas y más complejas.
Para personas ya iniciadas en la Danza Contemplativa.

ÁVILA 12-14 marzo 2010
Casa de ejercicios Santa Teresa - 920 212 570
proyectonudostj@yahoo.es - www.proyectonudo.blogspot.com

MADRID – GALAPAGAR 16-18 abril 2010
Casa de Espiritualidad "Santa María" - 91 858 44 14
www.javerianas.net/galapagar

Creación
Algunas danzas. Proceso para la creación de la propia danza oración.

BILBAO 19-20 febrero 2010
Arrupe Etxea - 944 004 004
arrupe-etxea@sjloyola.org

BARCELONA – MANRESA 7-9 mayo 2010
Casa d'Exercicis Cova de Sant Ignasi - 93 872 04 22
www.covamanresa.cat

ÁVILA - 21-23 mayo 2010
Casa de ejercicios Santa Teresa - 920 212 570
proyectonudostj@yahoo.es - www.proyectonudo.blogspot.com

Agenda

DICIEMBRE
NOCHEVIEJA ALTERNATIVA
Del 30 al 3 de Enero, en Palencia

EDUCAR LA INTERIORIDAD
Introducción

12 de noviembre de 17:45 a 20:45 horas.

Destinatarios: Monitores, educadores, maestros, profesores. Pastoralistas, Catequistas.

Objetivos:
- Motivar al educador sobre la importancia de trabajar la interioridad en el grupo, la escuela o la catequesis, así como de cultivar su propia interioridad

- Ofrecer un marco teórico y metodológico para dicho trabajo.

- Desarrollar la interioridad y creatividad del educador de cara a transmitir este valor.

- Conocer distintas técnicas que ayudan a la interioridad.

- Adaptar el material proporcionado al grupo: edad, características del grupo, actividad, sala o espacio físico.

Metodología:
- Planteamiento teórico. Vivencia. Reflexión sobre la experiencia.

- Técnicas: Juegos, diversidad de lenguajes artísticos, técnicas de relajación y meditación.

Lugar:
Escuela de Formación de Cáritas Madrid.
c/ Cerro de la Plata 8. Metro Pacífico.

Profesora:
Victoria Hernández, pedagoga del Casal Lluís Espinal, Cueva de San Ignacio, Manresa, dedicado a la educación de la Interioridad con adolescentes. Psicomotricista.

Matrícula: 27 €

Inscripciones:
Escuela de Formación de Cáritas
c) Cerro de la Plata 8,
28007 Madrid
www.caritasmadrid.org
91 416 33 53
Fax: 91 416 33 54

www.hsjd.es pjv@hsjd.es www.jovenessanjuandedios.org

www.sanjuandediosespana.org http://avosotrosmismos.blogspot.com

A Vosotros Mismos... es una iniciativa de los Hermanos de San Juan de Dios

Capacha 09

Noviembre 2009
7/11/09

http://avosotrosmismos.blogspot.com/



A Vosotros Mismos...

Tocar fondo

¿Qué es tocar fondo? Es difícil definirlo.

Cada persona que lo haya vivido o sentido le daría su propia definición. La mía se asemejaría a MORIR. Suena muy fuerte, pero yo me he sentido morir, no físicamente claro. En una de las múltiples terapias que he hecho, el terapeuta, en mi primera entrevista con él, me dijo:

"Estás muy mal; estás para salir de aquí dar cuatro pasos y morirte, no se como has podido llegar hasta aquí" (estaba a 700 kms de mi casa). Yo le respondí:

"Es que me estoy muriendo". El terapeuta quedó totalmente sorprendido de mi respuesta y es que yo me estaba realmente muriendo, porque hay distintas formas de morir. Pero lo importante, muy importante para mí, era que necesitaba terminar de morir para resurgir y seguir adelante y le pedí ayuda.



Esta situación la provocó mi decisión de separarme. Una decisión muy reflexionada aunque no por ello menos dura. Una decisión que sólo dependía de mí pero que afectaba a OTROS: mis hijos. Romper mi matrimonio desestructurado, con ello, mi familia. Fue tan duro que me llevó a TOCAR FONDO.

Mis convicciones, creencias, prioridades y algunos AMIGOS me han y me están ayudando, pues aún estoy emergiendo, a seguir adelante. A Él, sólo y nada menos, le he pedido y le sigo pidiendo LUZ para ver el CAMINO

Lo peor, cuando estás tocando fondo, lo más doloroso, es ver cómo algunos familiares y amigos ´´ desaparecen ´´. Pero los que realmente importan son aquellos que se quedan y que siempre están ahí poniendo su hombro para que te apoyes. ¡Ojala sepa estar ahí cuando alguien me necesite¡. Esto también Se lo pido.

Lola

Recortes de prensa…

El PAÍS
20/6/09

Nadal: "He tocado fondo mentalmente"

El PAÍS
21/6/09

Elena Salgado: "La crisis está tocando fondo, pero el empleo tardará más en crecer"

El MUNDO
26/5/09

Zapatero dice que el deterioro está "tocando fondo"

El precio de la vivienda ha dejado de tocar fondo en todo el mundo, según Knihht Frank

LA BOLSA.COM
22/9/09

Desde Cantabria

Me pides un trocito de experiencia para compartir. Sin pensarlo mucho, te cuento lo más reciente. Hoy mismo ha salido de nuestra casa, recuperada y fortalecida, una chica que acaba de tocar fondo este pasado mes de julio.

Resumo: separada, con tres hijos ha visto como su hija más pequeña, de 7 años, ha estado a punto de morir por un problema de páncreas. Después de pasar 3 semanas en la UVI y el resto de tiempo en el hospital acompañándola (baja de trabajo incluida). Ha venido junto a nosotros para reponerse y darse cuenta de que todo esto también es una oportunidad que Dios le está dando de reordenar su vida y ponerse en las manos de Dios.

Esto es muy difícil hacerlo solo; pero cuando estás **JUNTO A** otros que te apoyan, es posible y Dios ayuda. Como comunidad también he sentido que tocábamos fondo muchas veces. Cuando parecía imposible salvar la situación... Dios amanecía por lo más oscuro sin que nosotros pudiéramos sospecharlo. De una de estas crisis comunitarias nació esa invocación a Juan de Dios que puedes encontrar en la pg. 50 de mi libro de poemas "entre Dios y yo". Su verso final puede servir (al menos a mí siempre me ha servido) para remontar las situaciones en que estaba ya tocando fondo. Espero que también sirva a otros.

Un fuerte abrazo
Sandalio

Ponte frente a Él, lucha y confía

JUAN DE DIOS, a ti acudo y confió
que igual que a los pobres amparaste
mi flaqueza de espíritu sin brío
ante el Señor de la Cruz tu la contrastes.

¿Es flaqueza culpable o inocente?
¿Es más bien tentación o desatino
o es… esa parada en el camino
que purifica entrañas y la mente?

Cuando pienso en tu sin medida demasía
en tu lanzarte a la aventura ciega
sin contar tus fuerzas ni medir tu entrega,
se me pone la piel del alma de gallina.

Y pienso en mis temores y en mis dudas
cuando veo tan enorme la mies
para tan poca gente.
Y al través de tus locuras
mi prudencia y mi razón se quedan mudas.

Transeúntes, excarcelados, locos y sedosos
como ovejas y lobos amasados buscan dueño…
El Amor, la ternura, la confianza en este sueño
de Dios busca afianzarse en el "NOSOTROS".

Nosotros, compañeros, que intentamos
por encima de todo dar la vida
a este mundo que marginándolos,
olvida
que ellos son -los desangrados-,
la sangre que se escapa de la herida
que entre todos hemos hecho en Su costado.

Nosotros, compañeros, no podemos
tener ya descanso ni sosiego,
ni nada nuestro en este empeño
de hacer carne viva y transparente al Evangelio.

¿Qué os pido demasiado? Dios me oye
Como me oyó hace diez años un día.
Y compañeros dio a la pena mía
y al desamparo en el que vive el pobre.

Si te animas, no necesitas que te nombre:
¡Ponte frente a Él, lucha y confía!

¿Por qué estoy aquí?

"¡Levántate! "…Fueron unos segundos. Una hora después me dije: "¡Blanca, estas loca! ¿Qué haces en coche, con un cura al que apenas conoces, camino de un Monasterio?"

Así empezó la maravillosa historia de Amor de Dios conmigo.
Tenía todo lo que una chica puede desear: estudiaba Relaciones Laborales, tenía amigos, tres años con novio, me encantaba la moda, el deporte, salir…, pero sentía un vacío inmenso que nadie ni nada llenaba. Una noche llegué a mi casa muy de madrugada, no podía dormir, pensaba: "¡No basta! La vida tiene que ser algo más". Me dolían las miradas vacías, los rostros sin esperanza, aunque yo estaba igual. ¿Qué podía hacer?

Vivía dos vidas paralelas: por un lado, la marcha del fin de semana; por otro, daba catequesis, tocaba la guitarra en misa, pero Dios no entraba en mis planes. Decidí "ser coherente" y dejé todo lo relacionado con la fe. Una tarde estaba con la música a todo volumen, tirada en la cama fumando un cigarrillo, pasaba de todo, **TOCABA FONDO**: era la imagen perfecta de la indiferencia. En ese momento sentí un impulso: "¡Levántate!" Salí de casa sin rumbo y…Cristo salió a mi encuentro a través de un sacerdote. Le había conocido meses atrás y me había impresionado su mirada: "Si Dios existe tiene que mirar así", pensé.



Aquella tarde estaba apagada, sin ilusión; como siempre, llevaba gafas de sol, que escondían mi mirada vacía. El sacerdote me preguntó: "¿Qué te pasa? ¿Qué te falta?" "Todo y nada", respondí.
A los pocos minutos le estaba abriendo mi vida. Hablamos de todo. También me preguntó qué opinaba de la iglesia, de sus miembros. Todos salieron mal parados, sobre todo las monjas de clausura a quienes me imaginaba viejas, feas, tristes… y un largísimo etcétera.
Resultó que el sacerdote tenía una hermana monja de clausura. Me invitó a conocerla para superar prejuicios, y cuál fue mi sorpresa cuando vi una mujer joven, guapa y feliz, que desbordaba lo que yo había buscado en tantos sitios: felicidad, vida, libertad… ¡Estaba ante mis ojos!

¿Libertad tras unas rejas? ¡Si! Yo, que hacía lo que venía en gana, era la que estaba prisionera de mi pequeño mundo, mis caprichos, pero ellas eran libres. Cristo las hacía libres. Una certeza inamovible invadió mi corazón: Dios existe, lo he visto en el rostro, en la mirada, en la alegría de mujeres que irradian el Tesoro incomparable: ¡Jesucristo!
Comencé un camino que no podía hacer sola. Busqué ayuda en la iglesia, en las consagradas, en aquel sacerdote, y así pasaron dos años entre alegrías y rebeldías. Hice el camino de Santiago en el Xacobeo ´93 descubrí que mi peregrinación no terminaba en Compostela, sino que cada día tenía que ponerme en camino, un camino en el que Cristo me guiara.

Meses después hice la experiencia en el Monasterio; estaba feliz. A los cuatro meses entré. Nadie entendió nada, excepto mi madre. Mis hermanos no daban nada por mí, mis amigos hacían apuestas por ver cuánto tiempo duraba. ¡Me daba igual! Cristo me había enamorado, no quería vivir para nada más.

Después de quince años en el monasterio nunca imaginé poder ser tan feliz, experimentarme tan plena mujer. Doy gracias a la Madre Iglesia, a los creyentes de verdad que han hecho posible este huy tan radiante para mí.

Sor Blanca Mª

Toqué fondo

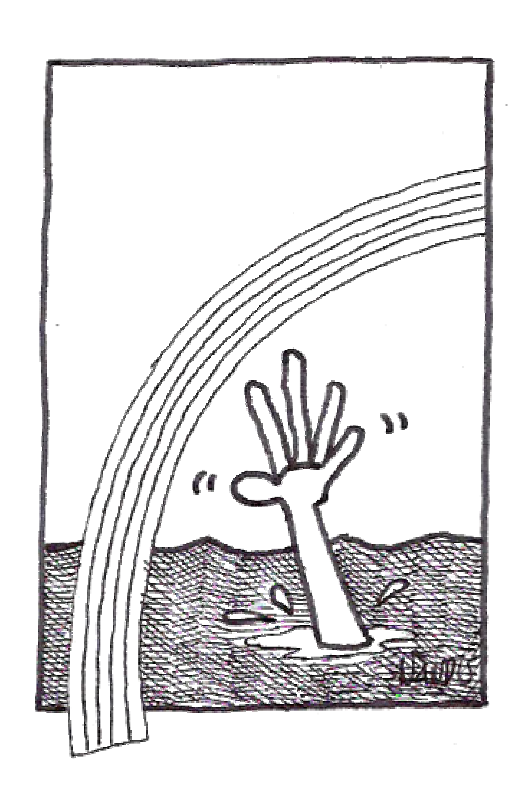
Con 27 años, un trabajo, amigos y una familia, a quienes quiero mucho, **TOQUÉ FONDO.**

De un día a otro, me desperté en un hospital, entubada, monitorizada y sin recordar lo que me había sucedido. No podía moverme y tampoco hablar. ¿Qué me había pasado? La causa de que estuviera en esa situación fue, un infarto cerebral, un Ictus. Cuando me hicieron pruebas en el hospital de mi ciudad, decidieron mandarme a otro hospital, a otra ciudad, más molestias para mi familia y amigos, preocupados por mi salud.

Estando ingresada en esos dos hospitales, en ningún momento dejaron de atenderme mi familia, amigos y por supuesto todas esas personas que me atendieron que, más allá de su profesionalidad, siempre tuvieron palabras y gestos de cariño hacia mí: Médicos, D.U.E.s, Auxiliares, Limpieza…Estoy muy agradecida a ellos.

Yo estaba asustada, no sabía si recuperaría mi vida, mi independencia. Era como un bebé recién nacido, necesitaba ayuda para el aseo, la comida, el paseo…y no poder hablar es lo que más me dolía. Me mandaron a casa, en silla de ruedas. El piso de mis padres no está adaptado para ello y el portal tampoco. Los vecinos viendo mi situación y pensando que en algún futuro necesitaran también ayuda, adaptaron con una rampa la escalera hasta el ascensor.

Durante meses, la empresa donde trabajaba esperó a que yo mejorara lo suficiente para incorporarme a mi puesto pero, no fue así; también lo perdí. Por fin, gracias a un By-pass, me sellaron la fisura que tenía en el corazón. Desde ese día sólo necesito tomar una pastilla diaria el resto de mi vida. Durante unos meses, la seguridad social costeo que, todos los días acudiera al logopeda y al fisioterapeuta. Después he tenido que seguir costeando, de mi bolsillo, la consulta de la logopeda. He mejorado mucho en el habla pero aun, hay muchas palabras que no me salen según las pienso.



De la silla de ruedas pasé a caminar con ayuda de una muleta y después sin ella. La mano derecha no tiene suficiente fuerza y el pinzamiento de los dedos es imposible. Me he "independizado", alquilando un cuarto piso sin ascensor. Viajo y salgo de marcha con mis amigos, voy a nadar a la piscina y me he apuntado a un curso de risoterapia. Me gusta quedar todas las mañanas, a las nueve, con mi hermana para tomar café, hacer el voluntariado con los niños y participar en el taller de sueños.

Esta experiencia, me ha ayudado a valorar mucho más a mi familia, amigos y situaciones de la vida diaria. No pienso en el futuro, sólo en el día a día que es, lo que me lleva a levantarme todos los días y disfrutar como si fuese el último.

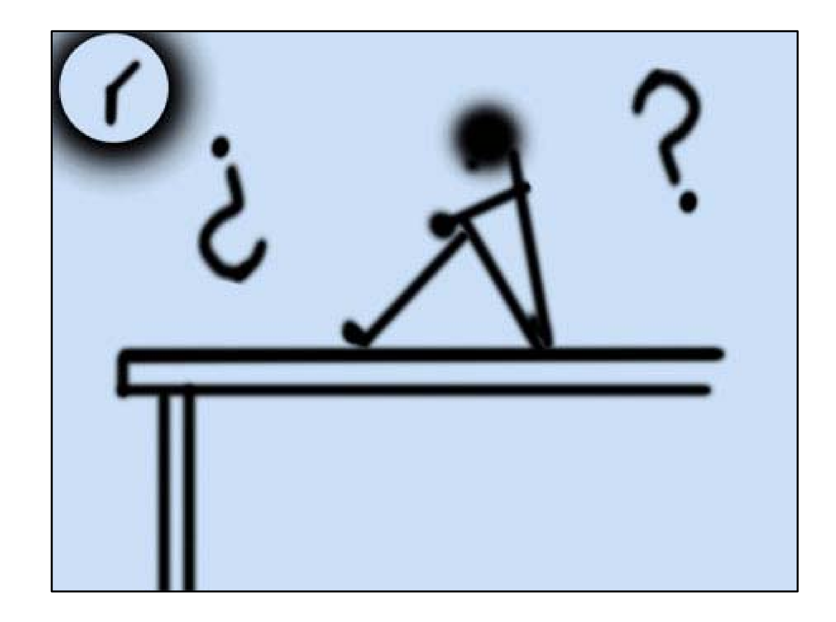
Todo lo que estoy consiguiendo es gracias a que quiero seguir viviendo, a mis amigos y gracias a mi familia que me quieren mucho, y yo a ellos.

Montse M.

Cuando toco fondo

Recuerdo una mañana en la que, al levantarme caí en la cuenta de que no recordaba dónde estaba ni qué tenía que hacer ese día. Al desayunar no podía acordarme de las medicinas que tomaba cada mañana ni me venía a la cabeza nada de lo que había vivido el día anterior. Para colmo mi cuerpo tenía extrañas sensaciones de cansancio vital y un olor extraño a amoniaco llenaba mi cabeza. Cuando fui a leer el evangelio, como cada mañana, me di cuenta de que veía borroso y las letras se me duplicaban. No tenía ningún dolor ni molestia y todas estas inseguridades me produjeron una terrible sensación de miedo.

Lo primero que pensé fue: “Señor, ¿qué quieres decirme con todo esto?, ¿Qué me está pasando? Asustada, me pongo en tus manos en este momento de terror. Dame pistas de cómo podemos vivir esto juntos. Lloré, mientras me abandonaba en El, y se agolparon en mi mente ideas locas y dudas mil como: ¿Será esto el fin de mi inteligencia? ¿Me estaré volviendo loca?,¿Me quedaré tonta? ¿Terminaré en un manicomio? ¿Se darán cuenta los demás de mi torpeza?...



Cuando se lo fui contando a los míos, veía en su cara el horror, el miedo y la sorpresa. Me analizaban, como también yo me observaba a mí misma y caían en la cuenta de que hacía cosas raras, todos captaban mis errores y meteduras de pata y eso me asustaba. De pronto yo, la madre fuerte, me había convertido en la niña protegida de los míos, controlada, corregida, vigilada y fiscalizada.

Lo pasé mal, muy mal, la desconfianza de los míos y las prohibiciones me asustaron. Además del acompañamiento médico, todo el mundo comenzó a opinar sobre mi forma de vida, mis excesivas actividades, mi ocuparme demasiado de los demás, mi “loca actividad”…, cuestionando todo eso que forman los sueños de mi vida, ese estilo personal que he ido adquiriendo en los últimos 63 años, viviendo intensamente para disfrutar y para hacer que otros también disfruten.

Cuando los demás opinaban sin cesar sobre mi forma de vida, confirmando constantemente que era inadecuada, sentía dolor, como si fueran pinchando los globos que yo había ido hinchando, con la seguridad de que eso ponía color y calor en la vida propia y ajena. Lo pasé mal, y esta situación la he vivido repetidas veces. Pero cuando pasa y vuelvo a ser dueña de mis actos y a recuperar mi memoria y a saber lo que hago y por qué, parece que los más cercanos tienen unos hilos de mi vida agarrados, por los que me miman, cuidan, controlan y frenan… y tengo que luchar para volver a recuperar la fe en mí, y conseguir que los demás también la tengan.

Pero lo más fuerte que me ocurre es que viviendo estos episodios con Dios al lado, puedo hacer una lectura clara de que estoy en sus manos y la enfermedad tiene su espacio en mi vida, pues sirve para hacerme más humilde, más dependiente, más pequeña, para que los míos se hagan más grandes, más fuertes, más padres o madres protectores y correctores.



Y el abandono en Dios me hace caer en la cuenta de que cada pelo de mi cabeza está contado y de que sólo El sabe cómo, cuando y qué me ocurre, pues El llega donde no alcanza la medicina ni la psicología…

De momento he bajado a esa situación repetidas veces. Muchas de ellas viviendo ausencias cerebrales que vienen acompañadas de un miedo que sólo se me cura cuando lo vivo acompañada de Dios y dejando que lo que pasa, pase. Son túneles del viaje de mi vida, nada fáciles de vivir, pero que me hacen disfrutar de la luz desde que la veo de nuevo al final del túnel, e incluso cuando estoy en la oscuridad, pero tan bien acompañada.



Mari Patxi Ayerra